



**200**  
recepten om  
moeiteloos af  
te vallen



# Het Keuzediët Kookboek

Consumentenbond

Eerder verschenen: *Het Keuzedieet* (2<sup>e</sup> druk, mei 2012)  
*Het Keuzedieet 2* (1<sup>e</sup> druk, oktober 2012)

1<sup>e</sup> druk, mei 2014

© Copyright 2014 Stiftung Warentest, Berlijn  
© Copyright 2014 Consumentenbond voor deze Nederlandse editie

Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden  
Inlichtingen Consumentenbond

Auteur: Elisabeth Lange  
Fotografie: Knut Koops  
Oorspronkelijk ontwerp: Florian Brendel (Büro Brendel)  
Vertaling: Vreni van Unen  
Verder werkten mee: Georgie Dom, Linda de Gouw (beiden Consumentenbond)  
Eindredactie: Vantilt Producties, Nijmegen  
Grafische verzorging: PUUR Publishers/Nanette van Mourik, Ray Heinsius

ISBN 978 905951 2788  
NUR 443

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking. De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden. Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden. De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen; degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

# INHOUD

## LICHTER KOKEN

- 8 Bijzondere ingrediënten
- 9 Goed gereedschap
- 11 Sport garandeert succes
- 13 Minder calorieën, meer voedingsstoffen...

## ONTBIJT

- 16 Beter ontbijten!
- 20 Frans en slank
- 22 Ontbijtgranen
- 24 Ei, ei, ei
- 26 Stressvrije ontbijtgerechten
- 28 Stevig en vullend
- 30 Ontbijt voor onderweg

## MIDDAGETEN EN LUNCHBOX

- 34 Bont is gezond
- 36 Stevige soepen
- 38 Vis op sjik: forel en haring
- 40 In vorm met eieren
- 42 Eet meer groenten!
- 44 Toveren: afvallen met kruiden
- 48 Met dip niet dik
- 50 Snelle salades met granen
- 52 Salades met extra's
- 54 Snelle dressings
- 58 Salades om mee te nemen
- 62 Vis om mee te nemen

- 64 Lunchbox
- 68 Meenemen en afvallen

## AVONDETEN

- 73 Het avondeten
- 74 Veel smaak, weinig calorieën: bouillon
- 76 Heel licht: soep met komkommer
- 78 Deze varkens zijn niet vet
- 80 Kalkoensteaks en gepofte aardappelen
- 82 Lever is lekker!
- 84 Goulash kan ook mager
- 86 Blinde vink aan de lijn
- 88 Sappig gehakt
- 90 Braden in de oven: weinig moeite, weinig calorieën
- 92 Geraffineerd gevogelte
- 94 Vief met vis
- 96 Vis in 't pannetje: twee lichte versies
- 98 Gebakken vis en aardappelen au gratin
- 100 Vers uit het water
- 102 Fijne viscombi's
- 104 Fish & chips uit de oven
- 106 Klassieke kipragout, maar nu mager
- 108 't Is net vlees, maar bevat 84% minder vet!
- 110 Hartverwarmend lichte eiergerechten
- 112 Pizza en zijn vriendjes
- 117 Spaghetti in een wip
- 118 Gaaf graan

- 120 Slank uit Azië
- 125 Bloemen om op te eten
- 127 Fijne olie voor de smaak
- 128 Klassieke sauzen, maar dan licht en luchtig
- 130 Zelfgemaakte grillsauzen
- 133 Nog meer smaak
- 134 Volumetrics – goedgevulde borden
- 138 Afvallen met het seizoen mee
- 141 Vitamines uit de aarde
- 142 Fijne herfst- en wintergroenten
- 144 En wat doen we met kool?
- 146 Dippen met eetbare bloemen
- 148 Aards en toch bijzonder
- 150 Sjieke salades in een handomdraai
- 152 Nieuwe favorieten onder de salades
- 154 Van peulvruchten word je slank
- 156 Zomergroenten
- 158 De mediterrane insteek
- 162 Wintergroenten
- 165 Aardappel-groentepuree: lekker, licht en luchtig
- 166 Lichte lievelingen
- 168 Gebakken aardappelen? Jazeker!

## LUXECALORIEËN

- 172 Shakes voor extra energie
- 174 Ouderwetse toetjes met nieuwerwetse twist
- 176 Klassieke desserts, maar dan mager
- 178 Lekkere laagjes
- 180 Mousses, licht en luchtig
- 183 Sensationeel ijs: bijna geen vet, bijna geen suiker

- 184 Oma's appeltaart van de plaat
- 186 Afvallen met taart
- 188 Nog meer afvallen met nog meer taart
- 190 Lekker snacken voor de buis

## OP VOORRAAD

- 196 Multimuesli
- 198 Kaas en room zelf maken
- 200 Deze dressings zijn blijvertjes
- 202 Eén keer koken, drie keer eten
- 204 Groentebouillon zelf maken
- 206 Vlees- en kippenbouillon zelf maken: heel light, heel simpel
- 208 Kimchi: zuur, pittig, lekker
- 210 Dierbaar deeg op voorraad
- 213 Geweldige granen: korrels koken
- 215 Geen room maar groenten
- 217 Kekke kruimels

## 218 KLAAR IN EEN WIP: SNELLE RECEPTEN

## 219 REGISTER

Sommige recepten zijn voorzien van een toevoeging:

**VT:** vegetarisch  
**VGN:** veganistisch

# HET KEUZEDIET, DAAR VOEL JE JE GOED BIJ

Kooktechnische hoogstandjes zijn niet nodig bij het lekkere en lichte Keuzedieet en moeizame dieetplannen evenmin. Ons motto: afvallen lukt alleen als het leuk is! Het gaat erom nieuwe dingen te leren, anders te koken, meer aandacht aan groenten te schenken en veel kruiden te gebruiken of gewoon een beetje te experimenteren met nieuwe specerijen en ingrediënten. Winst behaal je door met andere dingen terughoudend te zijn: vette worst, room, gepaneerd of gefrituurd eten, knabbels en zoetheid. Daarvoor in de plaats zet je vaker vis, gevogelte en magere melkproducten op tafel. Dierlijke vetten in de pan vervang je door een beetje plantaardige olie van goede kwaliteit.

## ONTSPANNEN GENIETEN

Wie een langdurig resultaat wil, doet er goed aan zichzelf niets te ontzeggen. Als u meer gezonde dingen op tafel zet, raken vette en zoete verleidingen vanzelf op de

achtergrond. Deze simpele, ontspannen strategie is van toepassing op alle recepten in dit boek. We verbieden niets, maar geven lichte alternatieven.

Een andere manier om resultaat te behalen, is het langzaam terugbrengen van de hoeveelheden op het bord. Afbouwen dus, net zoals je dat doet met medicijnen waar je niet in een keer mee mag stoppen: de dokter schrijft geleidelijk aan een steeds lagere dosis voor, zodat je lichaam er zo min mogelijk van merkt. Zo kunt u ook bij het eten de hoeveelheden verminderen tot een dosering die goed is voor uw figuur. Op deze manier vermijdt u ook de hongerklop die je het leven zo zuur kan maken en het lichaam laat smeken om eten.

Veel diëten raden aan dagelijks liefst 1000, maar zeker 500 tot 600 calorieën minder te eten dan gebruikelijk. Bij het Keuzedieet



Extra  
VOEDINGS-  
VEZELS



Het basisidee van dit kookboek: nergens van afzien, weinig moeite, maar wel heel lekker. We hebben **KLASSIEKE GERECHTEN LICHTER** gemaakt en vertellen erbij hoeveel calorieën u uitspaart. Zo wordt het twee keer zo leuk om zelf te koken: goed leven en toch afvallen.

eet u de eerste vier weken misschien maar 200 calorieën minder dan anders. Als het lichaam daaraan gewend is, kunt u die hoeveelheid in de volgende maand geleidelijk opvoeren naar 400 calorieën minder. Op deze manier gaat de gewichtsafname natuurlijk minder snel dan bij radicale kuren en wordt uw geduld op de proef gesteld. Maar u wordt wel beloond met blijvend resultaat. De energiewaarde is in kilocalorieën, maar voor de begrijpelijkheid gebruiken we overal, behalve bij de recepten, het ingeburgerde begrip 'calorieën'. Het is wel zaak om maat te houden. Als u de hoeveelheden die op tafel komen op gevoel afmeet, worden ze ongemerkt steeds groter. Het probleem daarbij is: hoe groter de portie, hoe meer we eten. De oplossing: weeg af wat u precies wilt eten en maak de porties steeds iets kleiner. Dan ligt er de volgende keer geen biefstuk van 180 gram meer in de pan, maar een van 150 gram. Of in plaats van een stokbroodje van 90 gram en 225 calorieën, eet u er één die 60 gram weegt en 150 calorieën bevat. Als u eenmaal voor uzelf

heeft bepaald hoe groot de porties muesli, toetjes, rijst en pasta minimaal moeten zijn om een vol gevoel te krijgen, meet dit dan zorgvuldig af. Zoek een kopje of schaalte waar deze hoeveelheid precies in past, dan hoeft u het niet telkens af te wegen.

De porties in dit boek verschillen per recept. We zijn uitge-

gaan van hoeveelheden

die het meest logisch zijn.

Zo is varkensfilet bijvoorbeeld voor 4 personen, een smoothie voor 1 persoon en gepofte aardappelen voor 2 personen. Let dus goed op bij het kopje 'Voor ... porties' als u wilt gaan koken.

70%  
calorieën  
UIT KOOL-  
HYDRATEN

Hier komen goede ideeën uit keukens van de hele wereld samen. **ONS KEUZEDIEET IS HET JUISTE AFVALPROGRAMMA.** Daarom zitten er echte favorieten bij en geen kant-en-klare lightalternatieven. Patat, pizza en gebraden varkensvlees maken hun opwachting, net als tiramisu.

Kleine kookhandigheidjes, groot succes: u leert hoe u **MAKKELIJKE GERECHTEN** maakt en calorieën uitspaart met behoud van voedingsstoffen. Zo tovert u lekkere gerechten op tafel die op elke gast indruk zullen maken.

## BLIJF KALM

Blijf rustig als de weegschaal de eerste twee weken geen verandering laat zien. Het lichaam heeft vaak eerst een korte periode van consolideren nodig voordat de kilo's verdwijnen. Dat geldt vooral als je naast een dieet ook sport. Het lichaam maakt dan eerst spierweefsel aan. U ziet op de weegschaal niet dat het vet al aan het verdwijnen is.

# Lichter koken

**Koken maakt slank en gelukkig.** Dat klinkt heel simpel en dat is het ook. Ervan uitgaande dat u zuinig bent met calorierijke ingrediënten en die vervangt door verse groenten en fruit die rijk aan voedingsstoffen zijn. De echte favorieten moeten natuurlijk blijven. In dit boek ontdekt u hoe caloriearm eten echt goed lukt en lekker smaakt!

# BIJZONDERE INGREDIËNTEN

**FILODEEG:** deze dunne velletjes deeg uit het oostelijke Middellandse Zeegebied vormen een vetarm alternatief voor bladerdeeg. Restjes invriezen.

**SPECERIJEN:** specerijen als kurkuma en kardemon zijn in de supermarkt meestal in gemalen vorm te koop. Door zelf zaaddozen en pitten te malen, komt veel meer aroma vrij.

**GRIEKSE YOGHURT:** heel romig met bijna drie keer zo veel eiwit als slagroom, maar maximaal eenderde van het vetgehalte.

**GUARPITMEEL:** voordelig bindmiddel dat vol zit met voedingsvezels, afkomstig uit de zaden van de guarplant. Koud en warm te gebruiken.

**INULINE:** een oplosbare voedingsvezel die op poedersuiker lijkt, gemaakt uit cichorei.

**KOOLZAADOLIE:** met zijn hoge gehalte aan omega 3- en omega 6-vetzuren een goede nieuwkomer op de markt. Let wel op: deze olie mag u niet verhitten. Gebruik 'm dus alleen voor koude bereidingen.

**MAGERE MELKPOEDER:** met zijn 35% eiwit brengt het snel en bijna vetvrij het eiwitaandeel in voeding omhoog.

**QUINOA:** de Inca's gebruikten deze graansoort uit Zuid-Amerika al. Hij bevat twee keer zo veel eiwit en drie keer zo veel vezels als volkorenrijst.

**RIJSTVELLEN:** flinterdunne deegvellen van rijstmeel om te vullen met vlees, vis of groenten.

## Slim inkopen

Supermarkten zijn uitstekend gesorteerd en deze bijzondere ingrediënten zijn vaak gewoon te koop, maar soms liggen ze een beetje verstopt. Andere goede adressen zijn biologische winkels, reformzaken, toko's en Turkse winkels. Via internet is ook alles leverbaar, inclusief foto's, informatie en prijsvergelijking. Het kan voordelig zijn om een grote bestelling te doen, in verband met de verzendkosten.



**SOJAMEEL:** felgeel meel uit sojabonen dat ongeveer vier keer zo veel eiwitten en vezels bevat als tarwemeel. Kan als eivervanger dienen, maakt deeg luchtiger en geeft een romig mondgevoel.

**TAMARINDEPASTA:** licht zoetzuur merg van de scheuten van de tropische boom tamarinde. Geschikt om praktisch zonder calorieën dranken, soepen en sauzen te kruiden.

**WEIPOEDER:** het gezuiverde en gedroogde eiwitrestant van wei, het vocht dat overblijft van melk nadat de eiwitten en vetten daarin zijn samengeklonterd in de kaasbereiding. Wordt gebruikt in plaats van sojameel.

## Maten en gewichten

Meten is weten. Het is verstandig om altijd alles af te wegen, zodat je niet steeds iets meer neemt dan eigenlijk nodig is. Het afmeten is alleen niet altijd even handig. De afgestreken eetlepels van onze recepten hebben een inhoud van 10 ml. Het loont de moeite om een keer zorgvuldig grammen naar eetlepels te vertalen. Een voorbeeld: 150 g yoghurt = 7 eetlepels.

**ZEEUWSE BLOEM:** deze bloem is wat fijner dan patentmeel en maakt gebak heel luchtig. Dat komt doordat het een iets hoger vochtgehalte heeft dan patentbloem. Het is zeer geschikt voor het bakken van koek en fijn gebak.

## Goed gereedschap

Voor koken met weinig calorieën is geen dure en uitgebreide kookuitrusting nodig. Hier hebben we de belangrijkste hulpmiddelen voor de slanke keuken verzameld.

### (KOEKEN)PANNEN MET ANTI-AANBAKLAAG

Nagenoeg vetvrij bakken en braden lukt alleen in een pan met een goede anti-aanbaklaag. Die wordt metertijd minder effectief waardoor je meer vet gaat gebruiken. Koop dan een nieuwe pan! Uit tests blijkt dat goedkope pannen net zo goed bakken en braden. Het is zinvol om zowel een grote (28 cm) als een kleine (20 cm) koekenpan te hebben. Deze maten slaan op de buitenrand van de pan; een pan van 20 cm past op een pit of ring van 18 cm.

Voedingsstoffen blijven beter behouden als het eten onder een deksel gaar wordt gekookt; er zijn hittebestendige deksels van siliconen die op meerdere panmaten passen. Bijna elke pan kan wel tegen een half uur in de oven.

## **(STAAF)MIXER, GROENTE- OF UIENSNIJDER**

Bij een elektrische groentesnijder zijn scherpe messen belangrijker dan een hoog wattage. Een groentesnijder kan meer dan alleen groenten snijden: hij verkruiemt ook noten, chocolade en zelfs vlees (in kleine hoeveelheden). Goede staafmixers doen bij pesto en smoothies het werk van een keukenmachine.

## **MAGNETRON**

Een magnetron is heel handig voor ontdooien, smelten en opwarmen.

## **RASP**

Of het nu om een grove of een fijne rasp gaat: alleen heel scherpe exemplaren besparen tijd en geld. Met een echt goede rasp kunt u bijvoorbeeld Parmezaanse kaas raspen tot op de korst.

## **KOELKASTEN EN DIEPVRIEZERS**

Er zijn verschillende soorten koelkasten en diepvriezers. De modellen met energielabel A+++ besparen de meeste stroom. Dat zijn no-frostapparaten, die niet ontdooid hoeven te worden. Ze beschikken over een 0°-zone, waarin vlees wel vijf keer langer vers blijft. Bij andere koelkasten kunt u met een koelkastthermometer bepalen waar de temperatuur het laagst is.

## **VERSHOUDFOLIES, PLASTIC BEWAAR-DOZEN, DIEPVRIEZAKKEN**

Alles blijft langer vers als het, van zuurstof afgesloten, in vershoudfolie verpakt is.

Diepvrieszakken zijn ideaal om sauzen, fonds en gepureerde dingen plat in te vriezen en er dan naar behoefte stukken van af te breken. Soepen, salades en hele gerechten passen in kunststof bewaar dozen (vershouddozen).

## **ALUMINIUMFOLIE EN BAKPAPIER**

Hiermee heeft u minder vet nodig en blijven voedingsstoffen beter bewaard.

## **BRAADZAKKEN**

Braadzakken zijn beschikbaar voor de oven en magnetron. Ze zijn heel praktisch voor het opwarmen van kleine hoeveelheden, tot twee porties. Ze kunnen best meerdere malen gebruikt worden.

## **De oven: let op**

We zijn er voor het gemak van uitgegaan dat de meeste mensen een hetelucht(circulatie)oven hebben. Als u een elektrische of gasoven heeft, moet u in theorie ongeveer 20 °C bij de vermelde temperatuur optellen. Maar de werkelijke temperatuur kan per oven verschillen: je stelt de oven in op 180 °C, maar hij wordt niet warmer dan 170 °C of hij wordt 190 °C. Koop daarom een oventhermometer en zoek uit wat uw oven écht aan warmte levert.

# SPORT GARANDEERT SUCCES

Wie zijn spieren beweegt, doet ongeveer hetzelfde als een autobestuurder die op het gaspedaal trapt: de brandstof vloeit en de motor wordt op toeren gebracht. Wie beweegt, haalt energie uit de voorraad en zet die om in activiteit. Notoire bankhangers kunnen door regelmatig sporten hun vetverbranding binnen een week omhoog brengen. Zelfs als je je spieren maar 30 minuten goed aanspant, haalt het lichaam al brandstof uit de vetzuren in de vetkussens, waardoor je sneller afvalt.

## WAT ZIJN DE BESTE VETVERBRANDERS?

De enige echte, werkzame vetverbranders zijn onze spieren. Magische stoffen die de vetverbranding op gang moeten brengen terwijl je rustig op de bank zit, bestaan niet. Hun aangeprezen effecten zijn, als die er al zijn, piepklein en op de weegschaal niet te zien.

Als het om calorieverbruik gaat, zijn onze spieren onverslaanbaar, maar ze moeten wel op een natuurlijke manier opgestart worden. Elk regelmatig trainingsuurtje verhoogt de basisstofwisseling (basale metabolie). Je verbruikt dus niet alleen energie door de training zelf, maar krijgt ook een bonus bij de basisstofwisseling. Als je

met fitness per week zo'n 500 calorieën verbrandt, komen daar door de verhoogde basisstofwisseling nog eens 100 tot 150 calorieën bij. Duursporten werken hierbij het beste, omdat ze de energiestofwisseling langere tijd omhoog brengen. Daarvoor halen ze veel vet uit de opslag en verbranden dat direct. Het hoogste calorieverbruik ontstaat bij langlaufen, hardlopen en roeien. Vlak daarna komen zwemmen, skaten en fietsen. Voor wie deze sporten te heftig zijn of de gewrichten wil ontzien, zijn wandelen en nordic walking goede alternatieven.

## 1<sup>e</sup> VOORDEEL:

### SPORT MAAKT AFVALLEN GEMAKKELIJKER

Wie eraan went op de calorieën te letten en ook regelmatig sport, creëert een calorieëntekort dat duidelijk op de weegschaal te zien zal zijn.

## 2<sup>e</sup> VOORDEEL:

### VAN SPORT WORD JE MOOIER

Naarmate je fitter wordt, verbetert ook het uiterlijk. Het lichaam gaat rechter staan en de vetreserves verdwijnen geleidelijk. Het lichaam ziet er strakker en meestal ook jonger uit.

### **3<sup>e</sup> VOORDEEL:**

#### **SPORT VERBETERT DE STEMMING**

Als het lichaam op toeren komt, komen er hormonen vrij die ons gevoel van welbevinden verhogen en het zelfvertrouwen vergroten.

### **4<sup>e</sup> VOORDEEL:**

#### **SPORT STABILISEERT HET SUCCES**

Omdat spieren iets meer wegen dan vet, kan het enige tijd duren voor de weegschaal laat zien dat het gewicht omlaag gaat. Maar de vetkussens verdwijnen wel blijvend! Mensen die minder eten maar niet sporten, verliezen in het begin veel gewicht, maar daar zit dan ook spiermassa bij. Dat zet de stofwisseling ertoe aan om energie te gaan sparen, waardoor de verloren kilo's vaak weer terugkomen. Wie sport, hoeft niet bang te zijn voor het jojo-effect.

### **5<sup>e</sup> VOORDEEL:**

#### **VAN SPORT KRIJG JE SPIEREN**

Hoe meer spieren, hoe meer calorieën het lichaam verbrandt. De reden: spieren verbruiken meer energie dan andere weefsels. Daarom kunnen sporters meer eten zonder aan te komen. Zelfs als ze rustig op de bank zitten, verbranden ze meer calorieën dan andere mensen.

### **6<sup>e</sup> VOORDEEL:**

#### **SPORT IS GOED VOOR HET HART**

Het risico op hartinfarcten en beroertes neemt af door regelmatig bewegen. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat al na drie maanden middelzwaar duursporten de laboratoriumwaarden met zo'n 20% verbeterden en dat ook de bloeddruk duidelijk gedaald was. Dus pak die nordic-walkingstokken en ga erop uit!



# MINDER CALORIEËN, MEER VOEDINGSSTOFFEN...

Matig eten en toch veel vitamines, mineralen en waardevolle eiwitten op het bord. Hoe krijg je dat voor elkaar? Door 'lege calorieën' links te laten liggen en dus minder vet en suiker te gebruiken. Dan blijft er meer calorie-ruimte over voor volkorenproducten, hoogwaardige oliën, vis, fruit en groenten. Wie op een goede manier wil eten, kan het best met een boog om restaurants en snackbars heen lopen en thuis koken. Alleen als je thuis achter de pannen staat, weet je precies hoeveel suiker en vet er op het bord belanden.

## TIP 1: VET AFSCHIEDEN

Bij koken, bakken of smoren van vlees lost een groot deel van het vet in de bouillon of het vrijgekomen vocht op. Met een jus- of vetafscheider is dat bijna helemaal te verwijderen. Het vet drijft boven in de kom of de kan en het vocht blijft onderin zitten. Voor de schenkruit zit een filter, waardoor je alleen het vocht eruit schenkt. Het vet blijft in de kan en belandt niet op het bord.

## TIP 2: GEBRUIK ZOETSTOFFEN

Er is absoluut geen bewijs dat zoetstoffen de gezondheid schaden als ze in normale hoeveelheden gebruikt worden. We citeren de website van het Voedingscentrum:

'Producten met E-nummers kunt u veilig eten. Dit geldt ook voor zoetstoffen. Zelfs als je alleen suikervrije producten gebruikt: bij een normaal eetpatroon krijg je niet te veel zoetstof binnen.' Zoetigheden zonder calorieën, dus met alleen zoetstof, stillen de honger niet. Daarom raadt het Keuzedieet aan: neem wat suiker voor de zoete basis-smaak en rond het af met zoetstof. Zie voor meer informatie over E-nummers [www.consumentenbond.nl/e-nummers](http://www.consumentenbond.nl/e-nummers).

## TIP 3: KOOK MET WEINIG VET

Bij bakken in pannen met anti-aanbaklaag is het meestal al voldoende om de bodem met een beetje vet in te kwasten. Bij vlees met een klein vetrandje of vetadertjes, zoals biefstuk of varkenslapjes, is zelfs dat niet nodig: zet de pan met vlees koud op de pit en laat de pan langzaam opwarmen tot het vet uit het vlees is gelopen. Zet daarna de warmtebron hoger en bak het vlees. De kwaliteit van het vlees is wel belangrijk; je moet er bijvoorbeeld van opaan kunnen dat er niet overdreven veel vocht in zit. Denk voor sudder- en stoofvlees ook eens aan *slow cooking*: zet 's morgens een pan met vlees, ui, kruiden, groenten en eventueel wat azijn in de oven op maximaal 70 °C. 's Avonds is het vlees perfect

van smaak. In dit boek vindt u heel veel tips en trucs om vet in gerechten te verminderen.

#### **TIP 4: WEES ZUINIG MET SUIKER**

Voegt u graag een beetje suiker aan het eten toe? Geen probleem. Die kleine hoeveelheden vormen voor het lichaam een houvast voor de voedingswaarde van een gerecht. Maar grotere hoeveelheden laten je bloedsuiker snel stijgen en kunnen geuewhonger uitlokken.

## **DE ENERGIEBALANS**

Hoeveel calorieën iemand dagelijks verbruikt, hangt af van zijn lichamelijke activiteit. Hoe actiever je bent, hoe hoger het calorieënverbruik. De energiebalans houdt in dat je niet meer calorieën binnenkrijgt dan eruit gaat. Uw energiebehoefte kunt u in drie stappen bepalen.

### **Stap 1: Bereken de ruststofwisseling**

#### **Mannen 30-59 jaar:**

$3,67 + (0,0485 \times \text{lichaamsgewicht in kg})$

#### **Mannen 60-74 jaar:**

$2,93 + (0,0499 \times \text{lichaamsgewicht in kg})$

#### **Vrouwen 30-59 jaar:**

$3,47 + (0,0364 \times \text{lichaamsgewicht in kg})$

#### **Vrouwen 60-74 jaar:**

$2,88 + (0,0386 \times \text{lichaamsgewicht in kg})$

Deel de uitkomst door 4,2 en vermenigvuldig dit met 1000. De uitkomst is het aantal kilocalorieën per dag voor de ruststofwisseling.

Rekenvoorbeeld voor een man van 50 jaar die 85 kilo weegt:  $3,67 + (0,0485 \times 85) = 7,8$ .  
 $7,8/4,2 \times 1000 = 1855 \text{ kcal/dag}$ .

### **Stap 2: Bepaal de PAL (Physical Activity Level)-waarde**

Mensen die de hele dag zitten en/of liggen **1,2**

Zittend werk, weinig beweging in vrije tijd **1,4 - 1,5**

Zittend werk, af en toe rondlopen, weinig beweging in vrije tijd **1,6 - 1,7**

Zittend werk, actief in vrije tijd **1,7 - 1,8**

Staand werk **1,8 - 1,9**

Veel inspanning in werk en vrije tijd **2 - 2,4**

### **Stap 3: Bereken de energiebehoefte**

Vermenigvuldig de ruststofwisseling met de PAL-waarde. Bijvoorbeeld: bij de 50-jarige man van 85 kilo met een zittend beroep en weinig beweging in zijn vrije tijd is de energiebehoefte  $1855 \times 1,4 = 2597 \text{ kcal/dag}$ .

Als u het overtollige lichaamsvet langzaam maar zeker wilt kwijtraken, moet u eerst met 200 calorieën op dit budget korten en later met 400 calorieën. Dat lukt zonder grote inspanningen als u eenmaal aan het keuzediët gewend bent.